



Let's enjoy
study and cooking!

うさこさんの パクパク教室

うさこ栄養士の食育アドバイス

今回のテーマ

子どもに伝えたい
食の歳時記

9月（長月 ながつき）

日本には、自然をうやまい、その恵みに感謝するための多くの年中行事や祭りがあります。

「食べることは生きること」古くから伝えられてきたくらし、先祖から伝えられてきた知恵を次の世代の子ども達に伝えていきたいと考えます。

9月（長月 ながつき）

日増しに夜が長くなるので「夜長月」、そこから「**長月**」となったと言われています。旧暦の九月（今の十月）は稲刈りの時期なので、実りを祝う「長」の字が使われたとも言われています。

他に「**詠月**（ながめつき）」「**菊月**（きくづき）」「**紅葉月**（もみじづき）」「**祝月**（いわいづき）」などの異名もあります。 ※諸説あります。

二十四節気（にじゅうしせっき）

白露（はくろ）【8日前後】

大気が冷えてきて野草に夜露（よつゆ）が降りる頃。この頃から秋めいてくるとされる

秋分（しゅうぶん）【23日ごろ】

この日を境に昼と夜の長さが逆転し、暑さも少しずつ和らぎます。これが「暑さ寒さも彼岸まで」と言われる理由です



二十四節気とは太陽の動きに合わせて一年を24等分し、冬至を計算の起点にして、季節の変化をその期間に見られる生き物の様子や天候で表したものです。

主な行事・祭り

重陽の節句（ちょうようのせっく）（9日）

昔、中国では陽数（奇数）の最大の9が重なるこの日を「重陽」と呼び、大変めでたい日とされ、邪気をはらい、長寿を願って菊の花を飾り祝う習慣がありました。「菊の節句」「栗の節句」とも言います。



十五夜（10日）

中秋の名月とも呼ばれ、満月に見立てたお団子と魔よけの力があると言われるすすきをお供えします。空気が乾燥する中秋の時季、鮮やかに見える満月を愛でて収穫を祝い、豊作に感謝します。



豆腐入り
白玉だんごの
くるみあん



■材料（2～3人前）

白玉粉 50 g
絹豆腐 60 g



くるみあん

くるみ 20 g
（生くるみはフライパンで炒っておく）
砂糖 大さじ 2
水 大さじ 1
しょうゆ 小さじ 1/3

- ① ボウルに白玉粉と豆腐（注）を入れ、耳たぶくらいの柔らかさを目安に手でこね合わせる。

注：豆腐は一気に入れず、様子を見ながら足してください。水分が多いとまとまりません。

- ② 小さく丸めてまん中を軽く押し、熱湯に入れる。浮いてから2分置き、冷水に取り冷やす。
- ③ くるみあんを作る。くるみはすり鉢またはビニールに入れてめん棒でたたき細かくつぶす。ボウルにすべての材料を加えてすり混ぜる。
- ④ 器に水気を切った白玉だんごを盛り、③のくるみあんをかけて出来上がり。

※ 白玉だんごに豆腐を使うことで大豆たんぱくが取れ、栄養価がアップします。

※ くるみには体内で作ることのできない良質の脂質をはじめ、たんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。